

Schmerz lass nach – Medikamente in der Stillzeit



Stillen ist wohl mit das Schönste und Innigste, was Mama und Baby passieren kann. Prima, wenn alles gut klappt. Nicht so prima, wenn Mama mal krank wird. Denn fast alle Medikamente gehen in mehr oder weniger großen Konzentrationen in die Muttermilch über. Doch keine Angst – ein Abstillen ist in den allermeisten Fällen nicht erforderlich.

Keine Angst vorm Zahnarztbesuch

Erst ist es nur ein leichtes Pochen und Ziehen, aber irgendwann tut es richtig weh, und es wird zur unguuten Gewissheit: Irgendwas stimmt nicht mit dem Backenzahn. Der Zahnarzt bestätigt das und kündigt eine schmerzhaft Behandlung an. Da stellt man sich als stillende Mutter natürlich sofort die Frage: Darf ich mir überhaupt eine Spritze geben lassen? Und wie sieht es danach mit Schmerzmitteln aus? Die Antworten sind beruhigend: Gegen eine normale lokale Anästhesie beim Zahnarzt ist auch in der Stillzeit überhaupt nichts einzuwenden. Sie müssen also nicht tapfer sein, sondern dürfen auf eine Betäubung während der Behandlung bestehen. Teilen Sie ihrem Zahnarzt aber auf jeden Fall mit, dass Sie stillen! Ebenfalls gut zu wissen: Auch die Schmerzen nach einer Behandlung muss man nicht ertragen. Bei größeren Eingriffen empfiehlt es sich, die betroffenen Partie direkt zu kühlen, um der „dicken Backe“ vorzubeugen. Einige Schmerzmittel sind auch in der Stillzeit in den im Beipackzettel empfohlenen Dosen ebenfalls erlaubt, vorausgesetzt, Mutter und Kind sind ansonsten gesund. Auch hier ist eine individuelle Beratung durch den Arzt oder einen Apotheker sinnvoll. Und natürlich gilt: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich!

Erkältung, Magen-Darm & Co – was tun?

Leider gibt es kein Gesetz, das Stillende vor den üblichen Krankheiten schützt, die gerade in Herbst und Winter gerne kursieren. Schade eigentlich. Denn hat es einen einmal erwischt, stellt man schnell fest: Die meisten Medikamente, die man sonst ohne große Überlegung bei Erkältungen oder Magen-Darm-Infektionen eingenommen hat, sind nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch in der Stillzeit immer noch tabu. Viel Ruhe (Papa, Oma oder die Freundin noch mehr einspannen!) ist schon mal eine gute Idee. Was man einnehmen darf, um den hartnäckigen Husten oder kraftraubende Durchfälle in den Griff zu kriegen, verraten einem Arzt oder Apotheker – und außerdem die Webseite <http://www.embryotox.de> Hier kann man über verschiedene Suchfunktionen herausfinden, welche Erfahrungswerte es zum gesuchten Medikament gibt, ob und wie es in der Stillzeit eingenommen werden darf und welche Alternativen es gibt, wenn ein Medikament nicht erlaubt ist. Wer eine konkrete Frage hat, kann außerdem seinen Arzt oder seine Hebamme bitten, dort anzurufen und sich individuell und persönlich beraten zu lassen.

Antibiotika-Therapie – muss ich abstillen?

Nicht unbedingt. Selbst unter den verschiedenen Antibiotika-Gruppen gibt es stillkompatible Alternativen. Aber auch, wenn der Arzt ein Medikament verschreibt, das in der Stillzeit auf keinen Fall eingenommen werden darf, muss das nicht das Ende der Stillzeit bedeuten. Wer wirklich weiterstillen möchte, pumpt in dieser Zeit die Muttermilch ab und „verwirft“ sie, was nichts anderes heißt, als sie wegzuschütten. Schade um die kostbare Milch – aber immer noch besser, als eine bis dahin erfolgreiche Stillbeziehung endgültig zu beenden! Nachdem das Medikament abgesetzt wurde, kann das Stillen dann meist wieder aufgenommen werden.

Vorsicht bei Homöopathie und pflanzlichen Mitteln!

Sie gilt als die sanfte Alternative zur Schulmedizin: Die Homöopathie. Ganz sicher ist sie das auch – aber das bedeutet nicht, dass man in der Stillzeit ohne Weiteres zu Globuli oder Tropfen greifen darf. Denn bei homöopathischen Mitteln liegen meist wenig Erfahrungen zur Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit vor, und alles, was eine Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben. Deswegen empfiehlt es sich unbedingt, auch hier zunächst einen erfahrenen Homöopathen oder einen Apotheker mit entsprechender Ausbildung zu fragen, bevor man sich selbst therapiert. Sogar pflanzliche Mittel können in der Stillzeit ihre Tücken haben: So wirkt zum Beispiel der Salbeitee, der sonst so gut gegen Halsweh geholfen hat, milchreduzierend – ebenso wie der Pfefferminztee, der gern bei Magen-Darm-Infektionen getrunken wird. Hier ist die Hebamme eine gute Adresse, sie kennt sich mit Tees, Kräutern und pflanzlichen Mitteln bestens aus. Am einfachsten ist natürlich, Sie werden gar nicht erst krank: Versuchen Sie, sich trotz Baby-Stress gesund zu ernähren und auf sich selbst zu achten, um Ihr Immunsystem fit zu halten – Ihr Kind wird es Ihnen danken.